



Alimentar-se bé per rendir millor

Joel Brugues i Oliva



Objectius

- 1 **Ingesta energètica adequada**
- 2 **Ingesta de carbohidrats adequada**
- 3 **Consum adequat de proteïnes**
- 4 **Hidratació**
- 5 **Preparar un assaig/actuació**



I tu qui ets?

- Nutricionsita graduat a la URV
- Post-graduat en activitat física i esport per la UB
- Analista de rendiment Reus Deportiu Hoquei
- Nutricionsita a GymVirtual by Paty Jordan
- Programes de cuina a TVE, RAC1 i TAC12



Ingesta energètica adequada

- No definit amb exactitud per l'activitat castellera
- Variació en funció de la posició ocupada
- Promig de 300kcal/hora
- Pics de consum i variacions.



Ingesta carbohidrats adequada

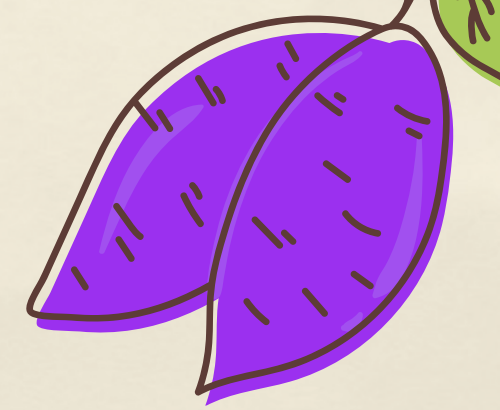
- Dos tipus de hidrats de carboni
- Dipòsits de glucogen muscular
- Ingesta de 3-4g/kg de pes
- Aportació de HC durant l'activitat.



Consum adequat de proteïnes

- Macronutrient clau
- 1.2 a 1.8 gr/kg de pes/dia
- Present a tots els àpats
- De qualitat i diferents orígens





PROTEÏNES

GRASSES



MICRONUTRIENTS

- Assegurar el consum variat
- suplementació com a opció



Hidratació

- Prevenció de lesions i maximització de rendiment.
- 35ml d'aigua per cada kg de pes. AIGUA.
- Durant l'activitat 300ml/hora.



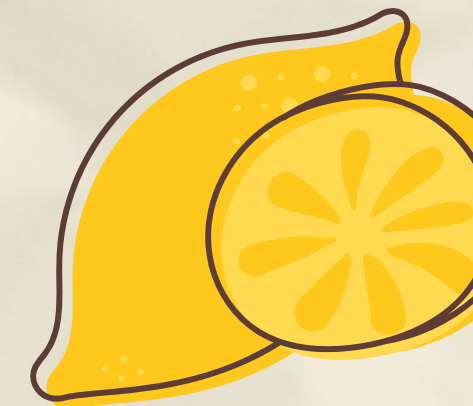
Assaig "fluiX"



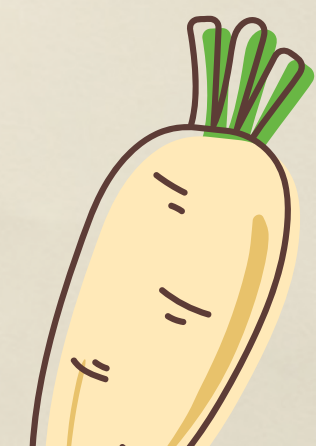
Nutrient	%
HC	25
PR	25
Vegetals	50



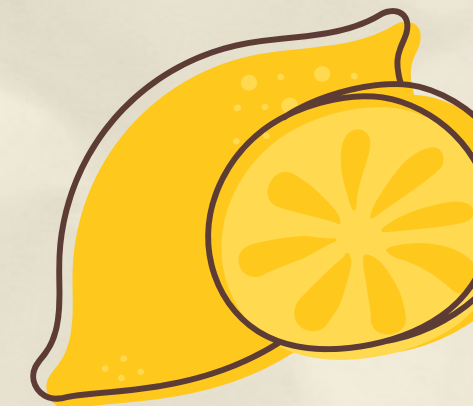
Assaig "fort"



Nutrient	%
HC	50
PR	25
Vegetals	25



Pre-Actuació



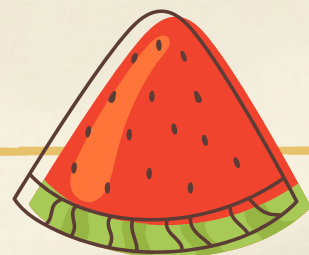
Nutrient	%
HC	40
PR	20
Vegetals	40

Adaptació familiar

- Podem menjar totes exactament el mateix.
- Només s'ha de variar la quantitat.
- Parlem de proporció i en reniment son molt similars.

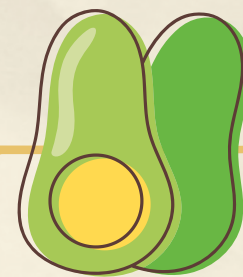


Durant l'activitat



Fruita

Fàcil de transportar i menjar,
aporta hidrats de carboni i
electròlits, que retarden la fatiga



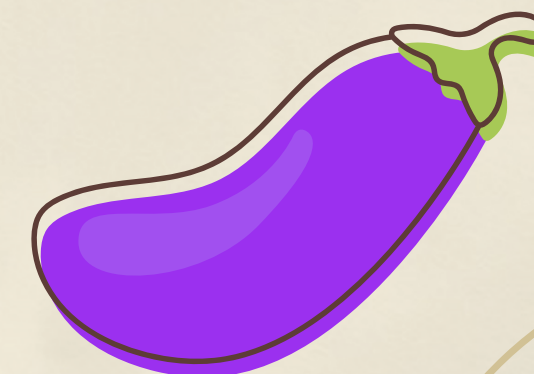
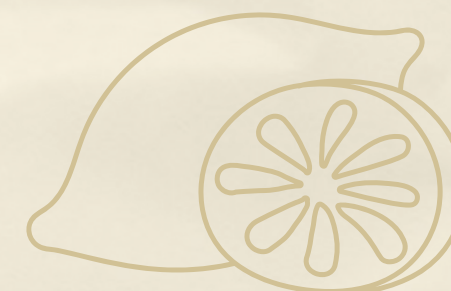
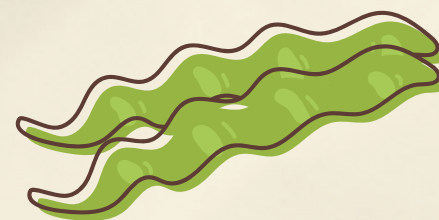
Fruits secs

[ls fruits secs contenen una gran
quantitat de proteïnes, fonamentals per
a la regeneració muscular després de
l'exercici físic intens.



Barretes

Són una font concentrada d'energia,
amb una alta aportació d'hidrats de
carboni, sals minerals i altres nutrients.
Cal acompanyar-los amb aigua o beguda
isotònica.



GRÀCIES!

Preguntes o dubtes?

